



根据教育部《中小学心理
健康教育指导纲要》编写

教师
使用

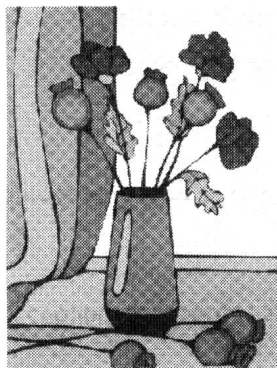
初中 心理 健康 教育

二年级

名誉主编 林崇德
主 编 俞国良

CHUZHONG XINLIJIANKANG JIAOYU





初中心理健康教育

初中二年级教师用书

名誉主编 林崇德

主 编 俞国良

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学心理健康教育教材教师用书 . 初中二年级/余国良主编 .—北京: 中国和平出版社, 2002.2.10

ISBN 7-80154-527-3

I. 中 ... II. 余 ... III. 心理卫生—健康教育—初中—教学参考资料 IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 096942号

**中小学心理健康教育
初中二年级教师用书
俞国良 编著**

*

中国和平出版社出版发行

(100009 北京市西城区鼓楼西大街154号)

安徽芜湖新华印务有限责任公司印刷

2002年2月第1版 2005年6月第2次印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 8.375

字数: 206.192千字

ISBN 7-80154-527-3/G · 520 定价: 7.50元

初中心理健康教育

编委会

名誉主编：林崇德 中国心理学会副会长
教育部中小学心理健康教育咨询委员会主任
北京师范大学教授、博士生导师

主 编：俞国良 教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员
中央教育科学研究所教育心理研究室主任、教授、
博士生导师

编 委：俞国良 贾晓波 江 佑 徐学俊 周建达 樊兴华
刘晓明 傅 荣 杨忠健 朱月龙 李树珍 陈胜良
刘 畅 俞晓东 路文举

初 中 主 编：江 佑 教育部中小学心理健康教育咨询委员会委员
河北省石家庄市第 28 中学校长、高级教师
周建达 浙江省宁波教育学院教育管理分院院长、副教授
傅 荣 广州现代教育科研中心研究部主任、副教授

本册作者：傅 荣 张 斌 谭小梅 张新淮 陈志雄 刘大川

序

林崇德

近年来，越来越多的地方和学校开始重视心理健康教育，一些教育行政部门和科研机构也参与到这方面工作中。大家都重视心理健康教育是件好事。但为什么要开展心理健康教育呢？这是我想与大家一起来讨论的第一个问题。我们开展心理健康教育的根本目的，是提高学生的整体心理素质，维护和增进学生的心理健康水平。正如中央有关文件所指出，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力，这是开展心理健康教育的首要目的；其次才是针对个别学生心理异常现象进行防治和纠正。因为我们并不否认学生中出现的心理问题 and 行为问题。

然而，学生中心理问题和行为问题有多少？这是我们来讨论的第二个问题。我是反对把学生心理健康的数据无限扩大的倾向，似乎这能抬高心理健康教育的“身价”。这种做法坚决要不得，这会造成学生人人自危的负面效应，也会阻碍心理健康教育的正常开展。我们要看到广大学生的两个主流：一是学生的心理健康是主流；二是有些学生由于学业、生活、人际关系、环境的压力产生暂时不适，要求咨询和辅导，他们要求健康是主流。学校心理健康教育必须是教育模式，而不是医学模式。

心理健康教育必须要有针对性和实效性。据近年学生所咨询问题的统计分析，占第一位是人际关系问题，第二位是学习

问题，第三位是自我问题。如何有针对性和实效性呢？这是我和大家讨论的第三个问题。我想学校心理健康教育的内容除了应紧紧围绕人际交往、学习、自我这三方面进行之外，其形式要根据不同情况体现多样性。在小学，应以游戏和活动为主；在初中，应以活动和体验为主；在高中，应以体验和调适为主。心理健康可以开设选修课和活动课，但它不同于那些普通文化课程，绝对不能考试。目前有的地方不在师资建设等方面下功夫而热衷于编写教材。这是急功近利的行为，是不严肃的。只看过几本心理学方面的书，就编写心理健康教育的教材，这是不行的。

最近教育部颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》。对心理健康教育的指导思想 and 基本原则、心理健康教育的目标和任务、心理健康教育的主要内容、心理健康教育的途径和方法、心理健康教育的教师队伍建设以及应注意的几个问题，都作了明确的规定，这是我们积极而科学地开展心理健康教育的行动指南。

为了更好体现教育部的文件精神，俞国良教授领衔并组织国内一批学术造诣高的心理学家和长期从事心理健康教育的实际工作专家，主编了《心理健康教育材料》。我认为符合《中小学心理健康教育指导纲要》，我敢说它是目前国内质量好、水平高的中小学心理健康教育材料之一，于是应邀担任这套材料的名誉主编。我恳切地希望同行们对这套材料多提指导性意见，更希望使用这套材料的中小学老师和以此为教材的广大中小学同学多提批评和改进意见，使它更加完整和完美，更具有针对性和实效性。

2002年8月6日于北京师范大学

目 录

·

第一单元

- 1 第一课 认识你自己
- 12 第二课 寻找最佳的学习方法
- 19 第三课 你善于交际吗?
- 31 第四课 我的成长环境
- 41 第五课 学会快乐

第二单元

- 47 第六课 真我风采
- 54 第七课 手脑一齐动
- 61 第八课 苹果落地的启示
- 68 第九课 增强你的人际吸引力
- 79 第十课 告别狭隘 拥抱豁达

第三单元

- 85 第十一课 培养自己的竞争意识
- 91 第十二课 注意力与学习
- 103 第十三课 成功的个性品质
- 110 第十四课 老师同学间的桥梁
- 121 第十五课 面对不良的成长因素

目 录

第四单元

- 127 第十六课 适应校园新变化
- 132 第十七课 良好的记忆力
- 140 第十八课 播种性格 收获命运
- 150 第十九课 优雅地说声“不”
- 161 第二十课 矫正孤僻的性格

第五单元

- 169 第二十一课 迎接青春期的到来
- 177 第二十二课 注意力训练
- 189 第二十三课 意志坚定 永不放弃
- 200 第二十四课 PAC 与人际沟通
- 211 第二十五课 直面挫折 增强心理承受力

第六单元

- 222 第二十六课 情绪情感
- 235 第二十七课 人人都有创造力
- 241 第二十八课 了解你的气质
- 253 第二十九课 适应环境 发展自己

第一单元

第一课 认识你自己

【教育目标】

教学目标

使学生了解自我意识的含义。

自助目标

1. 让学生学会逐步了解自己，做到较客观地认识自己，评价自己，悦纳自己；
2. 使学生正确认识和处理青春期的逆反心理。

【背景知识】

一、自我和自我意识

自我和自我意识是两个既有联系又有区别的概念。所谓自我，是指自己的各种身心状况。它包括3个部分：物质的自我，社会的自我和精神（心理）的自我。如果从纵向来看，自我也有一个发展过程，它包括过去的自我，现在的自我和将来的自我。而所谓的自我意识，则是指自己对自己各种身心状况的认知及各种体验，也即对自己各种身心状况的意识。所以，自我和自我意识是两回事。当然，作为对自己身心状况的认知和体验的自我意识是在自我的一定发展阶段上分化出来的，即在人有了一定的抽

象思维能力，能把自己与客观世界区分开来的时候才出现的。自我是自我意识的反映对象，自我意识则是个体对自己反映的结果。

二、自我意识的结构

1. 自我认识

自我认识是自我意识的首要成分或基础。

① 从自我认识的内容来分，自我认识相应地可以分为对物质自我的认识，对社会自我的认识和对精神（心理）自我的认识3个部分。

对物质自我的认识主要是对自己的生物属性的认识，如自己身体的构造、自己的容貌、自己的身材、自己的健康状况等的认识；

对社会自我的认识则主要包括对自己的社会地位、自己的角色、自己的人际关系等的认识；

对精神（心理）自我的认识包括对自己的能力、气质、性格、需要、兴趣、情感、意志等心理特性的认识。

② 从自我认识的方式来看，自我认识又包括自我观察、自我分析、自我评价。

自我观察是对自己的一些外在或内在的行为表现、内心体验的察觉；

自我分析是人把通过自我观察得到的情况加以分析、综合、对比，并在此基础上概括出自己的某些本质特征，找出有别于他人的重要特点；

自我评价是在自我分析的基础上，对自己的能力、品德等内在的和外在的方面依据一定的标准做出的判断。如依据一定的审美标准对自己的外貌进行评价，得到丑或美等的结论。人的自我评价有适当与不适当、正确与不正确之分。

2. 自我体验



是自我意识在情感上的表现。在自我认知的基础上必然会对自己产生一定的情感体验，如对自己容貌的美或丑的评价会给自己带来愉快的或不愉快的情感体验。对自己的肯定的评价会带来一种满足的自尊感和对在活动中的自信感，而对自己过多的否定的评价则可能会给自己带来一种自卑感和在活动中导致对自己的能力缺乏自信心等等。

3. 自我监控

是自我意识在意志和活动方面的表现。伴随着自我认识和自我体验，人们会对自己的行动进行调控。如伴随着对自己的容貌不满意的评价和因此而带来的不愉快的体验，会让人产生一些追求仪表修饰的行为；伴随着对自己的人际关系的认识和体验会使人采取行动去改变自己的某些特点，调整自己的交往行为，以期获得自己满意的人际关系状况。自我监控具体表现为自我检查、自我监督和自我控制。

自我检查是主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程，以保证活动的目的和预定的计划得以实现。它一般发生在活动结束后或告一段落之时。

自我监督是主体根据自己内心已经形成的标准对自己的言行举止进行监督，这是一个人自觉性的源泉。

自我控制就是主体对自身行为与心理的主动的掌握。自我控制表现为两个方面：一是发动作用，引发某种行为；二是制止作用，即抑制不正确的或不合适的言行。

三、自我意识与个性

在个体的心理发展中，自我意识的产生和形成比较早，它是个性形成的重要条件。如果一个人的自我意识不能获得发展，那么，他的个性就难以形成。同时，自我意识又是个性结构中极其重要的组成部分，对个性的发展具有重要的调节作用。

1. 自我意识的水平制约着对自己个性发展进行调节的能力

自我意识的发展，有水平高低之分。一般儿童自我意识发展水平较低，所以他只能意识到自己身体的外貌或行为的外部表现，而不能意识到自己的心理特点及行为的社会意义。因此儿童个性乃至心理的发展主要受到外因的制约，受他律所支配。而青年或成年人由于自我意识发展水平较高，因而其个性乃至心理的发展就能较多地受到自我意识的调节作用。事实表明，自我意识的水平越高，对个性发展的调节、指导作用就越大。比如，某个成年人心理的发展，首先就决定于他对自己心理的认知水平。若此人对自己的心理特点认识不清，不清楚自己究竟有哪些长处和短处、有利因素和不利因素，那么，他的心理发展就必然在缺少自我意识调节的自发过程中发展；若此人对自己的心理特点有比较清楚的认识，知道自己要发扬什么，要克服什么，那么，他的心理发展就置于自我意识的调节和控制之下，从而自觉地指导自己心理的发展。

2. 自我评价的性质制约着个性发展的方向

人的个性朝什么方向发展，首先决定于个人如何评价自己的个性，这种自我评价实际上指导着个性发展的进程。一个自认为是品质高尚的人，会在生活中自觉维护真理和正义，并采取正义的行动，拒绝那些他认为不正义的事情；若他认为自己是个勇敢的人，那他就会在行动中尽力表现勇敢的品质。

当一个人的自我评价与他人对自己的评价相矛盾的时候，他的发展可能会是两种结果：一是放弃自己原先的认识而接受别人的看法；二是固执己见，拒不接受别人的看法。无论是哪种结果，都将会制约人们个性的发展。放弃自己原先的认识而接受别人的看法，无疑使自己个性的发展更多地受到外界的影响，自己的主观愿望就不一定能够得到很好的实现；而固执己见则有可能导致听不进别人合理的建议，使自己的发展局限在一个有限的狭

隘的范围内。

3. 自我调控能力制约着个性的发展

一个人个性的发展，还决定于自我调控的能力及对自己的人格发展采取什么态度与方式。首先，一个人对自己个性的发展是否具有远大的目标和严格的要求以及是消极接受环境的影响还是主动积极地塑造和发展自己，都对个性的发展起制约作用；其次，当一个人确立了个性发展的目标后，他能否对这个目标的实现采取积极的态度和方式，能否对自己个性的发展经常进行自我监督、自我反省、自我强化和自我批评，将直接影响个性发展目标能否实现。

总而言之，在个性的发展过程中，自我意识起着极重要的调节作用，在此意义上，我们可以说，人的个性不仅是环境的产物，同时也是自己塑造的产物。

四、自我意识的发展

一个人的自我意识从发生、发展到相对稳定、成熟，大约需要 20 年左右的时间。

1. 一岁前的儿童没有自我意识，分不清自己和客体的区别。他们经常摆弄、吮吸自己的手指、脚趾，就像玩其他玩具一样。在这个过程中，儿童逐渐发现，咬自己的手指、脚趾与咬其他玩具的感觉不一样，从而慢慢意识到手指、脚趾是自己身体的一部分，这就是自我意识的最初级的形态。一岁以后的儿童开始能够将自己的动作和动作的对象区分开来，如知道由于自己推皮球，皮球才滚了，知道是自己把地面弄脏的等等。从这些活动中，儿童知道了自己和物体的关系，认识了自己的存在和自己的力量。2~3 岁儿童对代词“我”的掌握，更标志着他对自己的认识有了一个飞跃：从把自己看做是客体转变为把自己当做是主体来认识。从此，儿童就结束了自我意识发展的准备时期，进入了一个

新的发展阶段。

2. 幼儿期儿童的自我意识的发展主要表现在自我评价能力的发展上。自我评价是自我意识的核心。幼儿期儿童的自我评价具有如下特点：① 以成人的评价为自己评价的标准；② 以外部行为为评价对象，忽略行为的动机和目的。此时儿童的自我评价带有极大的依赖性和盲目性。

3. 童年期儿童随着年龄的增长和认识能力的提高，他们对自己内心状态的注意有所增强，开始对自己和别人的内心世界、心理品质产生浓厚的探索兴趣，他们的自我评价能力也出现了质的飞跃：① 能以自己所掌握的社会准则为评价事物的标准；② 他们不但能评价外部行为，而且也评价内心世界。

4. 少年期和青年期，人的自我评价的独立性和自觉性都有了很大的发展，个体的自我意识趋于成熟。

【活动设计】

一、活动建议

（一）[档案馆] 为学生自学材料，可以让学生想想自己当初的烦恼。

（二）[咨询台] 由教师讲解，教师的指导重点是自我意识对自己心理发展的影响。

（三）[活动区] 为自我报告，可让学生在课堂完成。

（四）[体验桌] 和 [实践园] 作为课后阅读材料，要求学生结合自身的实际情况谈谈感受。

二、活动指导

活动：你是否有强烈的逆反心理

评分规则：

第19题答“是”记0分，答“否”记1分。其余各题答“是”记1分，答“否”记0分。各题得分相加，统计总分。

结果说明：得分越高说明你的逆反心理越强。

三、补充活动

活动一：别人眼中的我

1. 本活动的目的是通过活动，让学生从其他人的角度认识自己。

2. 教师导言：我们每个同学对自己都有一个认识，但我们眼中的“我”和别人眼中的“我”往往会有一些偏差，因为看问题的角度不一样，有时候是“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，有时候是别人误解了我们。如果我们能相互倾听别人的意见，将有助于我们更好地认识自己。

3. 将学生按4人一组分成若干个小组，每个人都先写下自己最突出的两条优点和两条缺点，再写下另外三个同学最突出的两条优点和两条缺点。

4. 小组交流，先由某个同学谈自己的优点和缺点，然后其他3位同学轮流交换对该同学的看法。

5. 在谈别人的优点和缺点时应说出根据。在交流时每个同学都要认真做好记录，看看别人是怎样看自己的，再将别人的看法与自己的看法相对照，找出相同的部分和不同的部分及其原因，使我们对自己有个更清楚、更全面的认识。

6. 交流结束后，再让每个同学谈谈自己。

活动二：我这样正好

1. 本活动的目的在于让学生接受自己的外貌。

2. 教师导入：每个人对自己都有些不满意的地方，尤其是对自己的外貌。但是，一个人的外貌是天生的，它并不影响我们的品行和学识，我们应该接纳自己。

3. 每个同学对自己的外貌写出自己认为不满意的地方。

4. 要求同学用另外一些带褒义色彩的词语重新描绘一下自己原先认为不满意的地方,如体胖则说是“心宽体胖”……

5. 教师小结:悦纳自己是健康心理的重要方面。

【实践指导】

认识自己

教师指导语:我们每个人对自己都有个认识,但这种认识是不全面的,现在,我们来填一些小卡片,好好地认识一下自己。

1. 外貌及个性

我现在的的身高是_____cm,体重是_____公斤,我对自己的外貌总的来说是(满意/不满意/无所谓)的。我(喜欢/不喜欢/无所谓)别人评价我的外貌。

我最喜欢穿_____色的衣服。

我的兴趣爱好(广泛/一般/比较狭隘)。我最喜欢做的事情是_____。

我最突出的能力是_____,我急需提高的能力是_____。

我理想的职业是_____。

我的性格总的来说是(外向/内向)的。我总觉得这样(很好/不好)。

如果让我做一件我从来没有做过的事情,我(很乐意/无所谓/不愿意)。

2. 生活

我一般是早上_____起床,晚上_____睡觉。在周末我的作息时间和平时是(一样/不一样)的。

我(喜欢/不太喜欢/讨厌)体育运动,每天我花在运动上的

时间大概有_____小时。我经常参加的体育运动项目是_____。

我感觉，对我来说学习效果最好的时间是在_____。

我最爱吃的菜是_____；最讨厌吃的菜是_____。但总的来说，我是比较（挑食/不挑食）的。

我喜欢看的电视节目是（新闻/娱乐/军事/体育比赛/科学）类。

如果现在给我一天时间自由支配的话，我将这样安排：_____。

3. 学习

我最喜欢的课程是_____，因为_____。

我最不喜欢的课程是_____，因为_____。

我最喜欢的一本书是_____。

我最喜欢的老师是_____。

我的成绩在全班处于（上游/中游/下游）水平，和上个学期相比，我的成绩是（进步/退步）了。

我学习的目的是为了_____。

我学习（还算/不够）刻苦。

学习上我最大的优点是_____，最突出的缺点是_____。

我觉得，现在的学习对我来说是（比较轻松/一般/比较困难）的。

4. 交际

我（喜欢/不喜欢/无所谓）和陌生人打交道。

我的朋友（很多/不多/很少）。

如果让我选择，我宁愿（和朋友在一起/独自做自己喜欢做的事情）。

我觉得，朋友们和我在一起时（开心/不太开心/感觉一般）